スペイン

黄身だけプリン

プリンの甘さとカラメルソースの
ほろ苦さのハーモニーがうれしい。
濃いめに入れた
コーヒーと一緒にどうぞ。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 スチームオーブン	予熱 約15分 190℃ 20～25分	中段

材料（7.5×18×5cmのパウンド型1台分）
A（カラメルソース）〔グラニュー糖…大さじ2/水…大さじ1/ぬるま湯…小さじ1〕
●卵黄…8個分 ●シナモン…少々
B〔グラニュー糖…100g/水…100mL〕

作りかた
1.給水タンクに、満水ラインまで水を入れる。
2.型の内側にバター（分量外）を薄く塗る。
3.小さな耐熱容器にAのグラニュー糖と水を入れて混ぜ、ラップせずに［レンジ］［500W］［2分40秒～3分］加熱し、砂糖が焦げたらぬるま湯を混ぜ（熱いので注意）、2の型に入れる。
4.ボウルに卵黄とシナモンを入れて、泡立て器で混ぜておく。
5.小鍋にBを入れて混ぜ、火にかけ沸騰させ、冷めないうちに4に少しずつ入れながら泡立てないように手早く混ぜ、こし器でこす。
6.3の型に5を流し入れる。
7.［スチームオーブン］［予熱］［1段］［190℃］［20～25分］セットし、スタートする。
8.予熱終了音が鳴ったら、6を中段に入れて焼き、あら熱を取り冷蔵室で冷やす。お好みでゆるく泡立てた生クリーム（分量外）を添えても。

トルコ

キョフテ（トルコ風肉団子）

スパイスと羊肉の香りが
食欲をそそります。
お好みでクミンやこしょうを
たっぷり加えてもOKです。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 オーブン（1段・予熱有）	予熱 約15分 200℃ 21～27分	中段

memo
羊肉には、L-カルニチンが含まれています。ひき肉がなければ、肉を細切りにし、たたいてから使ってください。

材料（4人分）
A〔羊ひき肉（または牛ひき肉）…400g/パン粉（水大さじ1を混ぜたもの）…カップ1/2強/玉ねぎ（すりおろし）…小1個分/にんにく（すりおろし）…1片分/クミンパウダー、塩…各小さじ1/3～1/2/こしょう、レッドペッパー、ドライタイム…各少々/卵…1/2個〕●バター…適宜 ●じゃがいも（皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらす）…中3個
B〔トマトペースト…大さじ2 1/2/水…カップ1 1/2/塩、こしょう…各少々〕 ●トマト（くし切り）…2個 ●ししとう…10本

作りかた
1.Aをボウルの中でよくこね、手に油（分量外）を少量つけ、4～5cm長さの細長い肉団子の形にする。
2.黒皿にバターをたっぷり塗り、水気をふいたじゃがいもと1の肉団子を並べ、よく混ぜたBを上からかける。
3.［オーブン］［予熱］［1段］［200℃］［10～15分］セットし、スタートする。予熱終了音が鳴ったら、2を中段に入れて焼く。
4.一度取り出して肉の上下を返し、トマトをのせてさらに［約5分］焼いたら、ししとうをのせてさらに［6～7分］ほど焼く。

モロッコ

クスクス

もともとは羊肉や鶏肉でつくりますが、
牛肉でもよく合います。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 あたためスタート 14シチュー・カレー	レンジ オーブン	テマエ

材料（4人分）
●玉ねぎ（薄切り）…1個 ●にんじん…150g（中1本） ●セロリ（葉と筋をとったもの）…90g（1本） ●ズッキーニ…200g（1本） ●ピーマン…80g（2個） ●赤パプリカ…160g（1個） ●バター…大さじ1 1/2 ●クミンシード…小さじ1/3 ●塩、こしょう…各適宜 ●牛肉シチュー用（またはラム、鶏）…350g ●トマト水煮缶…400g（1缶） A〔クミンパウダー…小さじ1強/コリアンダーパウダー…小さじ1/パプリカパウダー…小さじ1強/カイエンヌペッパー…小さじ1/4～1/3/塩、こしょう…各適宜〕
●水…カップ2 1/2 ●湯…カップ1 3/4 ●塩…少々
●バター（またはオリーブ油）…小さじ1/2
●クスクススムール…300g

作りかた
1.玉ねぎ以外の野菜は一口大に切る。
2.鍋を熱しバターを溶かし、クミンシードを加え、さらに、塩、こしょうした牛肉を中火で炒め、玉ねぎを加えて炒め、1の野菜と手でつぶしたトマト水煮缶、A、水を加える。
3.2を耐熱容器に移して耐熱のふたをし、［14シチュー・カレー］で加熱する。途中1～2度混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
4.別の耐熱容器に沸騰した湯を入れ、塩とバターを混ぜて、クスクススムールを加えよく混ぜ、ラップして［レンジ］［700W］［3～4分］加熱し、そのまま5分蒸らし、ほぐすように混ぜる。器に入れて3をかける。

クスクススムール。セモリナ粉でできた細かいパスタ。なければご飯で代用して。

ベトナム

ベトナム生春巻

テーブルに具を並べて、みんなで巻いてみては。
みんなで作れば、食卓がもっと楽しく、ずっとおいしくなります。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	700W 7～8分	テマエ

材料（10本分）
（具）〔むきえび…40g（10尾）/塩、酒…各少々/鶏ささみ（筋を取る）…150g（大3本）/きゅうり…1本/はるさめ…30g〕
●サニーレタス、ミント、香菜(シャンツァイ)、バジル、にら…各適宜 ●ライスペーパー…10枚
（たれ）〔ナンプラー、レモン汁…各大さじ2/砂糖…小さじ2/にんにく（みじん切り）…1片分/とうがらし（刻む）…1本分〕

作りかた
1.えびは、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして［レンジ］［700W］［約30秒］、中まで加熱し、粗熱が取れたら横半分に切る。
2.鶏肉は、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして［レンジ］［700W］［約1分50秒］加熱し、粗熱が取れたら手でさく。きゅうりは細切りにしておく。
3.はるさめは、耐熱容器に水カップ1 1/2（分量外）と入れ、［レンジ］［700W］［約5分］加熱して戻し、ざるにあげ、食べやすい長さに切っておく。
4.大きめのボウルに水をはり、ライスペーパーを一枚ずつ5～10秒浸し、乾いたきれいなふきんではさんで戻し、ライスペーパーの手前のほうにサニーレタスをちぎってのせ、その上にほかの具をのせて手前からしっかりと巻き、途中両端を内側に折り、さらに巻く。（香菜、ミント、バジルはお好みで）
5.たれの材料を混ぜ、生春巻に添える。

memo
鶏ささみは、低脂肪、高タンパク質でバランスのいい食材です。

インド

タンドリーチキン

エスニックな風味が食欲をそそります。おいしさのひけつは、ヨーグルトとスパイスにじっくり漬けこむこと。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 オーブン（1段・予熱有）	予熱 約15分 200℃ 20～25分	中段

memo
しょうがやにんにくは食欲を増進させます。

材料（4人分）
●鶏もも肉…500g（2枚ほど）
A〔しょうが、にんにく…1片／玉ねぎ…$\frac{1}{6}$個／プレーンヨーグルト…カップ$\frac{3}{4}$／レモン汁…大さじ1／ターメリック、カレー粉…大さじ1／塩…小さじ$\frac{1}{3}$／こしょう…少々／カイエンヌペッパー…小さじ$\frac{1}{3}$〕

作りかた
1.鶏肉の皮はフォークなどで穴をあけておく。しょうが、にんにく、玉ねぎはすりおろす。
2.Aを厚手のビニール袋に入れてよく混ぜ、鶏肉を入れてもみ、冷蔵室で一晩漬ける。
3.2の鶏肉を冷蔵室から出して室温に戻し、オーブンシートを敷いた黒皿に皮側を上にして並べる。
4.［オーブン］［予熱］［1段］［200℃］［20～25分］セットし、スタートする。
5.予熱終了音が鳴ったら、3を中段に入れ肉に火が通るまで焼く。器に盛り、お好みでサラダ菜（分量外）やレモン（分量外）を添えても。

韓国

ナムル

手軽にたっぷりと野菜を食べたいときにどうぞ。
だれにでも簡単にできるから、
もう一品ほしいときにもおすすめです。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	700W 約4分	テマエ

memo
にんじんには体内でビタミンAになるベータカロチンが多く、油といっしょに食べると吸収もよくなります。もやしには、たっぷりの食物繊維が含まれています。

材料（4人分）
●にんじん…150g（中1本）●もやし…250g（1袋）●ピーマン…150g（約5個）●ごま油、すりごま…各大さじ1 ●塩、にんにく（すりおろし）…各少々

作りかた
1.にんじんは4～5cm長さのせん切りにし、もやしは根を取り、ピーマンは縦にせん切りにする。
2.にんじん、ピーマンは、それぞれ耐熱皿にのせ、ラップし［レンジ｜700W］［約2分30秒］ずつ加熱し、もやしもラップし、［レンジ｜700W］［約1分40秒］加熱し、粗熱を取り水気を絞る。
3.2にそれぞれ、ごま油とすりごま大さじ$\frac{1}{3}$ずつと、塩とにんにく少々を混ぜる。

タイ

かぼちゃのココナッツミルク煮

かぼちゃの優しい甘さが、
どこかほっとするデザート。
レンジだけでほんとに簡単。
ぜひチャレンジしてみて。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	700W 8～10分	テマエ

材料（4人分）
● かぼちゃ…200g ●ココナッツミルク（缶詰）…カップ1$\frac{1}{2}$ ● 水…カップ$\frac{3}{4}$
●砂糖…大さじ3～3$\frac{1}{2}$ ●塩…少々

作りかた
1.かぼちゃは種、わたを取り、皮をところどころむき、1.5cmの角切りにする。
2.ココナッツミルクと水を耐熱容器に入れ、ラップをせずに［レンジ｜700W］［約2分］加熱し、砂糖、塩を加えて混ぜ、1のかぼちゃを加え、さらにラップなしで［レンジ｜700W］［6～8分］加熱する（かぼちゃに竹串がすっと入るくらいまで）。温かくても、冷たく冷やしてもおいしい。

memo
かぼちゃには活性酸素とたたかうベータカロチンや、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。

インドネシア

サテ

本格的なお味は、
ピーナッツ風味が効いたたれの
おかげ。漬けて焼くだけだから、
パーティーの一品にもどうぞ。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 ナノスチーム（1段・予熱有）	予熱 約15分 200℃ 12～15分	テマエ

材料（12本分）
●鶏もも肉…300g（大1枚ほど）
A（たれ）〔ココナッツミルク…大さじ4／ピーナッツペースト…大さじ4／砂糖…小さじ2／にんにく（すりおろし）…$\frac{1}{2}$片分／豆板醤…少々／ナンプラー…小さじ1〕

作りかた
1.給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
2.鶏もも肉は皮を取り、1.5cm角に切る。
3.Aのたれはよく混ぜ、2で切った肉をもみ込み2時間ほど漬け、竹串に4～5切れずつ刺す。
4.［ナノスチーム］［オーブン］［予熱］［1段］［200℃］［12～15分］セットし、スタートする。
5.予熱終了音が鳴ったら、焼網の上に3を並べ、焼く。器にのせる。

memo
肉の中でも低脂肪で高タンパク質な鶏肉。しかも皮を取り除き、焼いている間に脂が落ちるので、さらにヘルシーにいただけます。

中国

金目鯛の豆鼓（トウチ）蒸し

食欲をそそる、ねぎ、しょうが、
ごま油の香りで、さあ召し上がれ。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 決定 レンジ	500W 約2分（1切れ分）	テマエ

材料（4人分）
● 金目鯛切り身（たい、すずきなどでも可）…4切れ（各80g） ● 塩…少々
● 紹興酒（または日本酒）…大さじ2
●豆鼓（粗く刻む）…大さじ2 ●しょうが（せん切り）…適宜 ●ごま油…適宜 ●白髪ねぎ…適宜 ●しょうゆ…少々 ●香菜（シャンツァイ）…適宜

作りかた
1.魚の皮目に数本切れ目を入れ、表面に塩を振り、15分ほどおき水気をふき、1切れずつ耐熱皿に並べ、それぞれに$\frac{1}{4}$の量の紹興酒をかけ、豆鼓、しょうがをのせ、ごま油をかけ、ラップをかけて1皿（1切れ）につき、［レンジ｜500W］［約2分］、魚に火が通るまで加熱する。
2.1を器に盛り、白髪ねぎとしょうゆをかけ、香菜をのせる。
3.同様に残りの魚3切れも調理する。

memo
白身魚の金目鯛は、高タンパク質で、ビタミンB_1などが豊富です。

豆鼓は、蒸した大豆を発酵させた中国の調味料です。